

秋日海味

一尾秋刀魚的鮮香滋味

圖 / 中華民國全國漁會

文 / 社團法人台灣在地農經整合協會 鄭淑文理事

秋意漸濃，海風裡多了一分涼意。身形細長、銀亮如刀的秋刀魚，也隨著季節躍上餐桌，彷彿捎來一封來自大海的秋日訊息。漁船利用秋刀魚趨光的習性，以棒受網漁法捕撈；漁獲上船後隨即分級、低溫冷凍，將大海的鮮味好好留住，從遙遠的漁場一路送到我們的餐桌。對許多人來說，秋刀魚是秋天熟悉又親切的滋味。整尾鹽烤是最常見的吃法之一，不需要繁複調味，就能品嚐魚肉本身的鮮美；有人配著一碗熱騰騰的白飯，有人佐上清爽的蘿蔔泥，到了中秋團聚時，也常將秋刀魚端上餐桌，與家人共享當季海味。一尾秋刀魚，品嚐的不只是當季鮮香滋味，也是臺灣餐桌上簡單、熟悉而有溫度的秋日風景。

油脂豐富 蘊藏豐富營養

別看秋刀魚身形纖細，營養可一點也不單薄。每 100 公克秋刀魚約含 277 大卡熱量、18.5 公克蛋白質及 21.8 公克脂肪，是油脂較為豐富的魚類；其中 Omega-3 脂肪酸約有 4,870 毫克，包括 EPA 與 DHA 等多元不飽和脂肪酸。其中 DHA 是人體腦部與視網膜重要脂肪酸成分之一，讓秋刀魚的營養更添特色。此外，秋刀魚還含有維生素 B12、菸鹼酸，以及磷、鉀、鎂等多種營養素。由於秋刀魚本身油脂豐厚，料理烹調時不需額外加入太多油，簡單燒烤就非常美味，再搭配蔬菜、全穀類等不同食物，不僅讓餐盤更加豐富，也能吃得更多元、均衡。

鹽烤秋刀魚 簡單吃出鮮味

想品味秋刀魚最純粹的鮮味，簡單鹽烤就很適合的料理方式。秋刀魚本身油脂充足，只需少許鹽與白胡椒調味，經過烘烤後香氣自然散出，再搭配檸檬的清新酸香，讓整體滋味更顯清爽。食材簡單、步驟不繁複，不論是日常晚餐或想為餐桌多添一道海味，都能輕鬆完成。



材料：

秋刀魚 2 尾、檸檬 1 顆、小番茄數顆、鹽 1 小匙、白胡椒少許。

做法：

1. 秋刀魚解凍後洗淨、擦乾，魚身兩側各劃 2～3 刀。
2. 均勻抹上鹽與少許白胡椒，靜置約 10 分鐘。
3. 烤箱預熱至 200℃，將秋刀魚放上烤網，或置於鋪有烘焙紙的烤盤上，烤約 15～18 分鐘，中途翻面一次，烤至表面金黃、魚肉熟透；可依魚體大小適度調整時間。
4. 烤好後盛盤，搭配檸檬片與小番茄，上桌前依喜好擠上檸檬汁即可。



捕撈上岸的秋刀魚經分級、低溫冷凍與真空包裝，將來自大海的鮮味妥善封存。